

ASSISTÊNCIA CONFIDENCIAL E A CUSTO ZERO

O EFAT é um serviço voluntário, confidencial, subsidiado pela empresa onde trabalha ou por seu sindicato, sem custo para você ou para os membros de 1o grau de sua família (conforme especificado em seu plano de benefícios).

fseap Now we're talking.

Ligue hoje mesmo.

Procure o EFAP para obter assistência imediata e confidencial 24h por dia. Você será conectado(a) com a pessoa certa para lhe ajudar a atingir seus objetivos.

Atendemos **24h por dia**
Recursos on-line: myfseap.ca

English: 1-800-668-9920
French: 1-800-561-1128
TTY 1-888-234-0414
www.fseap.ca



Twitter @FSEAP_Canada

Portuguese Version

Programa de assistência para funcionários e familiares

fseap Now we're talking.



A AJUDA CERTA NO MOMENTO CERTO

É humano achar que se deve resolver tudo sozinho. Mas, às vezes, pode ser útil conversar com um profissional treinado, que tenha uma perspectiva objetiva, se importe e tenha experiência com a situação em particular que você está enfrentando. É por isso que o Programa de Assistência para Funcionários e familiares (EFAP) existe.

O EFAP proporciona assistência imediata e confidencial para ajudar a encontrar opções e soluções para navegar pelos desafios simples e complexos da vida. Quer você queira perder peso, melhorar a comunicação em seus relacionamentos ou encontrar uma maneira melhor de administrar suas finanças, nós podemos lhe ajudar a adotar medidas que podem levar a mudanças significativas.

Dependendo do serviço, a orientação pode ser dada por telefone, presencialmente, por videoconferência, chat ou por meio de recursos on-line administrados por você.

Entre em contato para começar. Atendemos 24h por dia, todos os

AJUDA DE ORDEM PRÁTICA PARA AS DIFICULDADES DA VIDA

Caso enfrente uma crise ou queira orientação sobre seu bem-estar, em geral, o EFAP está aqui para ajudar. Entre em contato a qualquer hora para começar.

O EFAP dá acesso a profissionais e especialistas qualificados e que podem lhe ajudar, como terapeutas, consultores financeiros, profissionais de saúde e advogados.

Cuidados com o bem-estar

- Estresse
- Ansiedade
- Depressão
- Luto e perdas
- Como lidar com a raiva
- Envelhecimento e transições na vida
- Trauma
- Saúde mental

Melhoramento dos relacionamentos

- Comunicação eficaz
- Resolução de conflitos
- Casamento e relações íntimas
- Separação e divórcio
- Preocupações com educação dos filhos e com familiares
- Violência doméstica

Resolução de problemas com vícios

- Álcool
- Tabagismo
- Drogas
- Jogos de azar
- Internet

Sucesso no trabalho

- Equilíbrio entre a vida e o trabalho
- Desempenho
- Preocupações relativas ao trabalho
- Plano de carreira

Recursos para cuidar de crianças e idosos

- Cuidados para crianças
- Creches
- Kits com recursos para os diferentes estágios da vida
- Programas e serviços de apoio a idosos
- Casas de repouso para idosos independentes e para os que dependem de cuidados de terceiros
- Apoio para pessoas que cuidam de familiares dependentes de cuidados

Consultas a advogados

- Direito de família
- Direito penal
- Falência
- Imóveis
- Imigração
- Testamentos e planejamento de heranças

Assessoria financeira

- Gestão de crédito/débito
- Administração financeira
- Planejamento para a aposentadoria
- Orçamento e economias pessoais

Melhoramento do bem-estar físico

- Controle do peso
- Alimentação saudável
- Melhora da energia
- Condições médicas, como colesterol alto e pressão alta
- Mudanças positivas no estilo de vida
- Mudança em relação a crenças e atitudes improdutivas
- Hábitos saudáveis e desenvolvimento de resiliência

